

# Il cervello – la nostra tesoriera

Aumento della capacità di apprendere



*„Se avessi saputo che io stesso ho in mano le chiavi,  
avrei prestato più attenzione a me stesso!“*

Sfruttare in maniera adatta le capacità cognitive del cervello significa studiare con gioia. Il cervello non collabora se non sperimenta l'entusiasmo.

Attraverso semplici esercizi sportivi ludici e movimenti di coordinamento è possibile stimolare la prontezza mentale e con mnemotecniche efficaci è possibile stimolare la nostra memoria. Il rilassamento attivo previene allo stress e la ginnastica degli occhi ci aiuta a mantenere la salute.

## Contenuti:

- Come funziona il cervello?
- Come riesco a tenere flessibile il cervello?
- Come riesco a memorizzare meglio nomi, cifre e contenuti vari?
- Con quale canale di percezione giro per il mondo?
- Quale forma di rilassamento posso integrare nella mia vita quotidiana?
- Ginnastica degli occhi
- Come sfruttare concretamente la forza mentale?

## Durata: 2 giornate

Dr. Petra Gamper, Schenna/Südtirol, +39 338 5314299,  
[info@petra-gamper.com](mailto:info@petra-gamper.com), [www.petra-gamper.com](http://www.petra-gamper.com)